

あさごふれあいプール『くじら』教室スケジュール【平成30年4月～】

プール教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:30 開館						F10 4歳～小学生	
11:00	水中ウォーキング	週替りレッスン		D10 親子 スイム	D11 女性 スイム	やさしい アクア	E11 女性 ウォーキ ング
12:00						F11 女性 ウォーキング	
13:00	A1 女性スイム	B1 女性スイム		D1 女性 ウォーキング	E1 女性スイム		
14:00						F2 3～6歳	
15:00			休館日			F3 4歳～小学生	
16:00	A4 3～6歳	B4 3～6歳		D4 3～6歳	E4 4歳～小学生	F4 4歳～小学生	
17:00	A5 4歳～小学生	B5 4歳～小学生		D5 4歳～小学生	E5 4歳～小学生	F5 小・中学生	
18:00	A6 4歳～小学生	B6 4歳～小学生	B7 障害者 スイム	D6 4歳～小学生	E6 4歳～小学生	F6 4歳～中学生	
19:00		X 育成	Y 選手	D7 認定 X 育成	Y 選手	E7 小 中学生	Y 選手
20:30 終了	A7 大人スイム					F7 大人スイム	

スタジオ教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:40 ～10:50	JOYBEAT 元気体操	JOYBEAT 脳トレ		JOYBEAT ストレッチ	JOYBEAT からだほぐし	JOYBEAT ズバリヨガ	
11:00 ～11:45	JOYBEAT JOYコンバット +ストレッチ	エンジョイ エアロ 【オ 木】		フィットネス フラダンス 【尾 崎】		エンジョイ エアロ 【オ 木】	
12:00 ～12:45	JOYBEAT 肩こり・腰痛 のためのヨガ	JOYBEAT 太極拳+ からだほぐし		JOYBEAT イスで楽しむ 歌謡エクササイズ	JOYBEAT カラオケ元気体操 +からだほぐし		
13:00 ～13:45	JOYBEAT エアロ入門+ からだほぐし	JOYBEAT エアロ入門 +コアエクササイズ		JOYBEAT サーキット+ 脳トレ	JOYBEAT イスで楽しむ 歌謡エクササイズ	JOYBEAT JOYリズム+ ズバリヨガ	
14:00 ～14:45	JOYBEAT サーキット+ からだほぐし	JOYBEAT イスで楽しむ 歌謡エクササイズ		JOYBEAT いやしの ヨガ	JOYBEAT ストレス発散 プログラム	JOYBEAT コアエクササイズ+ JOYコンバット	
15:00 ～15:45	JOYBEAT コアエクササイズ +ストレッチ	JOYBEAT ボディフレッシュ +ズバリヨガ	休館日	JOYBEAT 格闘入門+ ストレッチ	JOYBEAT ヨガ (肩こり・腰痛)	JOYBEAT 脳トレ+ ダメージストレッチ	
16:00 ～16:45	JOYBEAT エアロ入門+ からだほぐし	JOYBEAT コアエクササイズ +からだほぐし		JOYBEAT 脳トレ+ヨガ (肩こり・腰痛)	JOYBEAT サーキット+ からだほぐし	JOYBEAT サーキット+ からだほぐし	
17:00 ～17:45	JOYBEAT 脱メタボ プログラム	JOYBEAT ボディフレッシュ +ストレッチ		JOYBEAT サーキット+ からだほぐし	JOYBEAT コアエクササイズ +いやしのヨガ	JOYBEAT 脳メタボ プログラム	
18:00 ～18:45		JOYBEAT ヨガ (肩こり・眼)		JOYBEAT JOYコンバット +JOYリズム	JOYBEAT ヨガ (肩こり・腰痛)		
19:15 ～20:00	☆☆ ヒップホップ ダンス 【安 保】	☆☆☆ JOYBEAT JOYリズム+ JOYコンバット		タイ式ヨガ 19:00～19:45 【MAYU】	BD ブレイクダンス 中高生		
20:05 ～20:45	☆☆ JOYBEAT いやしの ヨガ	☆☆ JOYBEAT 追込み +ズバリヨガ		KaQiLa 20:00～20:45 【MAYU】			

【営業時間のご案内】

- 月曜日～金曜日 プール…10:30～20:30までの営業となります。
- 月曜日～金曜日 シ ム…10:30～21:00までの営業となります。
- 土曜日 プール・シ ムとも 10:30～20:00までの営業となります。
- 日曜日 プール・シ ムとも 10:30～17:00までの営業となります。

※11月～3月は日曜日も休館日となります。

- 月単位（4回）の料金制で行うスクール（60分/4,200円）
新規入会の方は入会費、年会費（各1,000円）が別途必要となります。
- 当日申込みで参加可能なレッスン（40分～45分/300円）
※JOYBEATによるレッスン
- 当日申込みで参加可能なレッスン（45分/300円）
※インストラクターによるレッスン
- 当日申込みで参加可能なレッスン（10分～30分/無料）



★の数 は 強度 や 難易度 を 示 して います。
☆☆☆ ☆の教室はインストラクターが実施します。
JOYBEAT
【ジョイビート】とは、バーチャルインストラクターをお手本にカラオケ【JOY SOUND】のヒット曲を口ずさみながらのしめる配信型プログラムです。